

キラリンピカの食育掲示物

寒い時期に大活躍！「大根」



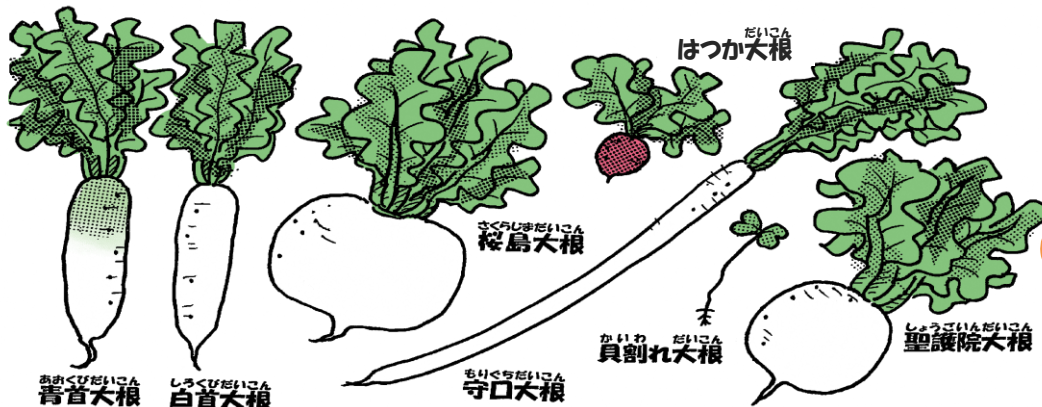
大根は、冬の時期がおいしい野菜です。煮物や汁物、鍋物、サラダなど、いろいろな料理に活躍します。大根は、日本の栽培面積があり、生産量が最も多い、日本の代表的な野菜です。

冬から春先にかけてがみずみずしく甘みが増しておいしい！



大根の種類

大根には、実は数百もの種類があり、家庭でよく食べられているのは、根の上のほうがうす緑色の「青首大根」です。そのほかに、どんな大根があるのか見てみましょう。



知っている大根もあるかな？



* 白首大根

根の上のほうも白く、煮物やたくあんなどの漬物に利用されます。

* 桜島大根

鹿児島県の桜島の火山灰で育つ、世界最大の大根です。

* 守口大根

世界で一番長く、長いものは2mほどにもなります。

* はつか大根

皮が赤く、20~30日で収穫できる小さい品種です。

* 負割れ大根

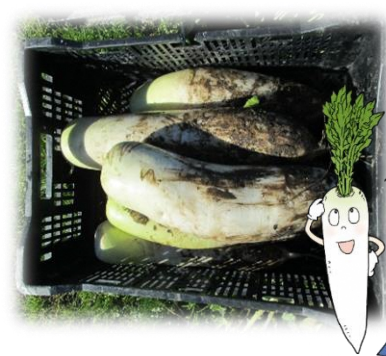
発芽直後の大根の新芽です。

* 聖護院大根

京都生まれで、カブのような形をしています。

滑川市内では11月始め頃から、東加積小学校の畑や市内の農家の方から届けられた大根が給食に登場しています。これから3学期にかけて、市内で収穫された大根を使った献立がたくさん登場します。

大根は約95%が水分ですが、**ビタミンC**もたくさん含まれます。葉の部分には根よりも**ビタミンC**がたくさん含まれ、さらに**カロテン**も豊富です。どちらも風邪予防に効果的な栄養素なので、しっかり食べて冬を元気に過ごしましょう。



ビタミンC
カロテン
たっぷり！

カルシウム
鉄分たっぷり！